ひらしん健康ステーション イベントスケジュール

2026年 令和8年 12月

●＝午前

月	火	水	木	金
	1 ●フィットネス	2 ●エクササイズ教室	3 税務相談	4 ●エクササイズ教室 枚方市栄養相談
7 ●エクササイズ教室	8 ●フィットネス	9 ●エクササイズ教室	10 フラワーアレンジメント	11 ●エクササイズ教室
14 ●エクササイズ教室	15 ●フィットネス	16 ●エクササイズ教室 枚方市栄養・健康相談	17 感染症対策セミナー	18 ●エクササイズ教室
21 ●エクササイズ教室 1月申込受付開始日	22 ●フィットネス	23 ●エクササイズ教室 野菜販売	24 姿勢講座	25 ●エクササイズ教室
28 ひらしん健康ステーション 年末休業日	29 ひらしん健康ステーション 年末休業日	30 ひらしん健康ステーション 年末休業日	31 定休日	

オンライン健康体操のお知らせ

- 月曜 10:00～11:00 エクササイズ教室
- 火曜 10:00～11:00 フィットネス教室
- 水曜 10:00～11:00 エクササイズ教室
- 金曜 10:00～11:00 エクササイズ教室

令和8年4月からエクササイズ教室の時刻が変更となっています。お間違いのないようにお願いいたします。

ひらしん健康ステーションの LINE公式アカウントができました！

毎月のイベントスケジュールやキャンペーンのご案内の他、健康測定やイベントのご予約ができます！

是非ご登録ください！

参加を希望される方は、電話、LINEまたは来店申込となります。

枚方信用金庫 地方創生推進部

TEL 072-841-1177（代表）

072-894-9910（直通）

平日 10～12時まで

2026年11月5日

12月 お気軽にご参加ください

3（木） 相談会
先着順・1人30分

10:00～12:00

税務のお困りごとはありませんか？

女性税理士がお答えします



講師：中川恵子税理士

4（金） 相談会
先着順・1人60分

10:15～13:00

枚方市 栄養相談

管理栄養士が生活習慣病予防などの食事の相談に応じます

※申込は枚方市健康づくり課（072-841-1458）へご連絡ください

講師：枚方市 健康福祉部 健康づくり課

10（木） ワークショップ
定員10名

10:30～12:00

クリスマスリース、しめ縄のフラワーアレジメント

※どちらかお好きな方をお選びください

2,800円（税込）





講師：フラワーアトリエ　仁

16（水） 相談会
先着順・1人30分

10:15～13:00

枚方市 健康相談

保健師が健診結果の見方や健康づくりなどの相談に応じます

※申込は枚方市健康づくり課（072-841-1458）へご連絡ください

講師：枚方市 健康福祉部 健康づくり課

16（水） 相談会
先着順・1人60分

10:15～13:00

枚方市 栄養相談

管理栄養士が生活習慣病予防などの食事の相談に応じます

※申込は枚方市健康づくり課（072-841-1458）へご連絡ください

講師：枚方市 健康福祉部 健康づくり課

17（木） 講座
定員20名

10:30～11:30

感染症を防ぐ正しい手洗い・うがい

合わせてお薬相談会も実施します。参加者には試供品の特典あり

講師：ハイタッチ中宮薬局 株式会社明治

23（水） 野菜販売

9:45～11:45

枚方市シルバー人材センターの農園『ふくろうファーム』で収穫された野菜の販売を実施いたします！

講師：公益社団法人 枚方市シルバー人材センター

24（木） 姿勢講座
定員10名

10:00～10:45

姿勢のプロが『足の悩み』についてお伝えします

・偏平足、外反母趾　・O脚など足のゆがみ

講師：KCSセンター枚方院 院長　朝長 明日香　様

24（木） 姿勢体験会
先着順・1人15分

11:00～13:00

姿勢ゆがみ体験会

15分1,000円（税込）



講師：KCSセンター枚方院 院長　朝長 明日香　様

ひらしん健康ステーションからのお知らせ

エクササイズ、フィットネスの申込方法について（抽選制）

【11月のスケジュール抽選時期】

1次（カウンター内側）

申 込　11月16日(月)10:00～11月17日(火)12:00

結果発表　11月18日(水)

2次（カウンター外側）

申 込　11月18日(水)10:00～11月19日(木)12:00

結果発表　11月20日(金)

【申込方法】

①LINEより申込

②来店にて申込

③電話（☎072-894-9910）にて申込

①で申込いただいたお客様にはLINEにて結果通知が届きます。②、③で申込いただいたお客様にはお電話にて抽選結果をご連絡させていただきます。

※12月のスケジュールは11月16日（月）10:00より申込受付開始いたします。

※その他のイベント予約は従来通り先着順となります。※健康測定について、混雑解消のためご予約優先といたします。ご予約を希望される場合は、ご連絡もしくは職員までお声がけください。

どなたでも
無料でご利用
いただけます

健康な身体づくりを
はじめませんか？

ひらしん健康ステーション

～健康はしあわせの源～

『ひらしん健康ステーション』とは…

血圧・血管年齢・体力の測定だけでなく、
「健康」をテーマにした各種ミニ講座などを開催します！
皆さまも、この機会に健康な身体作りに挑戦してみませんか？

認知症予防に
役立つ取り組みも
行っていきます！



オンラインで 健康体操！





座ったままで出来る
簡単な体操を
オンラインで一緒にやりながら、
運動を楽しみます。

血圧測定 血管年齢



血管年齢を
測定できます！



ミニ講座





終活・相続セミナー等



ワークショップ

体操や**ミニ講座**の
イベントスケジュールは
ホームページの**新着情報**を
ご確認ください！

ひらしん
ホームページ



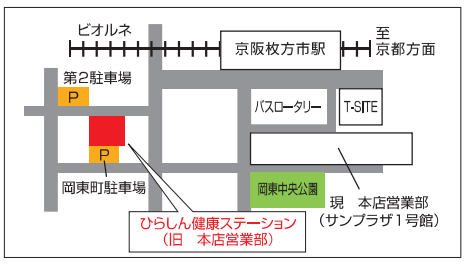
ひらしんに口座がなくても無料でご利用いただけます！

一緒に健康づくりに取組みましょう!!





地域の皆さまの健康増進を応援するため、
『ひらしん健康ステーション』を
オープンしました！



お気軽にご来店ください

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「ひらしん健康ステーション」

場所 枚方信用金庫
（旧）本店営業部
枚方市岡東町14番36号

電話 072-841-1177（代表）
072-894-9910（直通）

平日
10時～12時

あなたとともに あなたのために
枚方信用金庫

2025/9

ひらしん 健康 ステーション
～健康はしあわせの源～

これらの測定器が
無料で使えます!



どなたでも測定できます

各種測定器

健康チェックしてみよう

上腕式血圧計で
血圧 測定

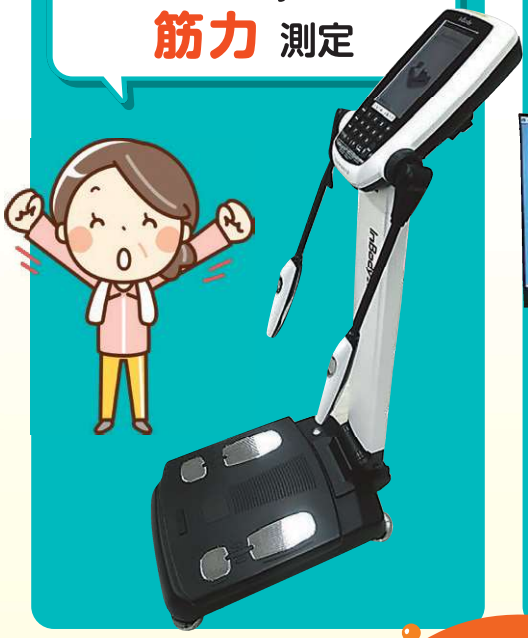




アフラックミラーで
肌年齢 測定



InBody で
筋力 測定



血管年齢機器
血管年齢 測定



ほかにも

近居・住み替え促進事業
巡リズム®

暮らしや住まい、
お金に関するご相談の
受付をしています。





くつろぎタイム

ドリンクサーバー



お友達との
ティータイムにも
ご利用ください♪
・お茶 ・コーヒー ・紅茶 など
無料

ひらしんは、地域の連携事業者とのネットワークで
お客様のお悩みをつなぐ・つなげる・つながるで
解決します。ご相談は無料でご利用できます。
詳しくは、ひらしん本支店、または地方創生推進部
へお気軽にご相談ください。



地方創生推進部
☎ 072-841-1177(代表)
☎ 072-894-9910(直通)